AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Osteoporose*

4/2026



Wenn Medizin nötig ist

Oft reichen gezielte Ernährung und Sport nicht aus, um eine Osteoporose in den Griff zu bekommen. Dann werden Medikamente notwendig. In der Regel helfen sie sehr gut. Welche Optionen Sie haben und wie die Arzneimittel am besten wirken, lesen Sie hier.

Ihre AOK Bayern.

Rauchstopp lohnt immer

Auch nach Jahrzehnten oder im fortgeschrittenen Alter bringt der Verzicht auf Zigaretten und Co. große Vorteile: Die Osteoporose-Erkrankung verläuft günstiger und auch insgesamt sind Sie gesünder. Die AOK unterstützt Sie gern:
→ aok.de > Suche: Nichtraucher werden

Arzttermine im Blick

Als Teil von AOK-Curaplan sind regelmäßige Arztbesuche in der Regel alle drei oder sechs Monate vorgesehen. Notieren Sie sich die Termine immer in Ihrem Kalender. Sollten Sie mal zeitlich verhindert sein, informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin frühzeitig darüber.

Mittel für die Knochen

Sie bekommen Medikamente gegen Osteoporose? Die Gründe und was dabei zu beachten ist.

Sie trainieren gezielt, nehmen ausreichend Kalzium zu sich und Ihr Vitamin D-Spiegel ist gut. Dennoch sind Medikamente nötig? Das bedeutet nicht, dass Ihre bisherigen Maßnahmen unnütz wären. Sie sollten sie unbedingt beibehalten. Aber Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat eventuell eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen (erneuten) Knochenbruch ermittelt. Diese errechnet sich aus vielen Faktoren, etwa Alter, Knochendichte, vorherige Brüche und Begleiterkrankungen. Eine medikamentöse Therapie wird empfohlen, wenn für Sie das Risiko zu fünf Prozent oder mehr besteht, innerhalb von drei Jahren einen Wirbelkörper- oder Schenkelhalsbruch zu erleiden. Das heißt: 5 von 100 Personen.



Knochenaufbau stärken

Die heutigen Arzneimittel können das Risiko für Brüche deutlich mindern. Sie stärken die Knochen, indem sie auf zweierlei Weise in den ständigen Knochenumbau eingreifen:

1 **Sie verhindern den Abbau der Knochen, indem sie die knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) hemmen. Beispiele dafür sind Bisphosphonate (etwa Alendronat, Risedronat, Zoledronat, Ibandronat) oder Denosumab.**

2 **Sie unterstützen den Aufbau der Knochen, indem sie die knochenaufbauenden Zellen (Osteoblasten) aktivieren. Die Wirkstoffe Teriparatid oder Romosozumab sind hierfür ein Beispiel.**

Titel: iStock.com/laflor Fotos: iStock.com/laflor/insta_photos; Illustration: AOK

So wirken die Bisphosphonat-Tabletten optimal

Sofern Sie ärztlicherseits keine andere Anweisungen erhalten haben:

- Nehmen Sie die Tabletten gleich morgens auf nüchternen Magen mit einem großen Glas Wasser (mindestens 200 Milliliter) ein.
- Zerbrechen und zerkauen Sie die Tabletten nicht.
- Verbleiben Sie danach eine halbe Stunde in aufrechter Haltung, also sitzend, stehend oder laufend. Danach können Sie normal frühstücken oder andere Medikamente nehmen.



Osteoporosebetroffene Frauen in den Wechseljahren haben mit einer Hormonersatztherapie aus Östrogenen und eventuell Gestagenen einen guten Knochenschutz. Wirkstoffe wie Bisphosphonate kommen in der Regel erst nach den Wechseljahren infrage.

Was passt für Sie?

Um zu entscheiden, welches Medikament am besten für Sie geeignet ist, berücksichtigt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin auch weitere Erkrankungen, etwa von Herz oder Leber. Zudem ist es wichtig, welche Medikamente Sie sonst noch einnehmen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sollte daher über weitere Erkrankungen und Medikamente informiert sein. Die Osteoporosemittel unterscheiden sich auch darin, wie sie eingenommen werden. Denosumab etwa wird halbjährlich gespritzt. Bisphosphonate werden entweder als Tablette oder Kapsel geschluckt. Wem das auf den Magen schlägt, kann aber auch eine Gabe per Infusion erhalten.

Welches Medikament für Sie passt, entscheiden Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Nebenwirkungen vorbeugen

Die Medikamente zur Knochenstärkung wirken gut. Es kann jedoch zu Nebenwirkungen kommen. Die häufigsten sind Magen-Darm-Probleme wie Sodbrennen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung.

Sehr selten kann es unter Bisphosphonaten oder Denosumab zu einer Kieferosteonekrose kommen. Das heißt, der Kieferknochen stirbt ab. Passiert dies, geschieht das nicht plötzlich, sondern kündigt sich an. Schmerzen im Mund, an Zähnen oder Kiefer können erste Anzeichen sein sowie eine entzündete Mundschleimhaut, sich lockernde Zähne oder nicht verheilende Wunden. Bemerken Sie so etwas, lassen Sie dies schnell ärztlich abklären und frühzeitig behandeln. Sie können aber auch vorbeugen. Eine zahnärztliche Untersuchung und Behandlung aller „Baustellen“ im Mund vorab gehören dazu. Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin sollte über die geplante Osteoporosetherapie im Bilde sein. Betreiben Sie zudem eine gute Zahnhygiene und gehen mindestens jährlich zu den zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen, reduzieren Sie das Risiko für eine Kiefererkrankung weiter.

Setzen Sie Ihre Osteoporosemedikamente nicht eigenständig ab. Bei manchen Wirkstoffen ist nach dem Ende der Behandlung eine weitere Therapie notwendig, damit der erreichte Knochenschutz erhalten bleibt.

WEBTIPP

Mehr zur Behandlung von Osteoporose, etwa zur Schmerztherapie oder Therapie bei Knochenbrüchen, in der AOK-Broschüre „Knochen wirksam schützen“:
→ aok.de/pk/osteo-info

Einfach zu Hause trainieren

Wir zeigen Ihnen hier Übungen für Muskeln, Knochen und zur Sturzprophylaxe

Mit Krafttraining stärken Sie Ihre Muskeln und regen das Knochenwachstum an. Auch Ihr Gleichgewichtssinn verbessert sich. Das beugt Stürzen und Brüchen vor. Muskeln und Knochen brauchen fortwährend Impulse, um in Form zu bleiben. Sie sollten daher auch in der kalten Jahreszeit trainieren. Bei Schmuddelwetter gibt es unkomplizierte Übungen fürs warme Zuhause.

Wichtig: Überlasten Sie sich nicht. Schmerzen oder starke Widerstände sind Warnsignale. Pausieren Sie dann und passen Sie die Übung an. Beginnen Sie lieber mit kurzen und wenig intensiven Trainingseinheiten, jedoch regelmäßig. Sind Sie sich unsicher, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Sportfachkraft.

Zwei Übungen zum Nachmachen

Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Pausieren Sie nach jedem Durchgang und wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihrer Fitness.

KNIEBEUGE MIT STUHL – FÜR ANFÄNGER

Ziel: Oberschenkel kräftigen und Stand stabilisieren.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stehen Sie auf, ohne sich dabei aufzustützen. Dann setzen Sie sich wieder.
- Wiederholen Sie das zehnmal.

Wenn die Übung schwer fällt: Legen Sie Ihre Hände leicht auf die Armlehnen des Stuhls (wenn vorhanden), um sich zu stabilisieren. Oder platzieren Sie den Stuhl so vor einer Wand, dass Sie sich daran leicht abstützen können.



ARME UND BEINE HEBEN IM VIERFÜSSLERSTAND – FÜR FORTGESCHRITTENE

Ziel: Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken.

- Gehen Sie im Vierfüßlerstand auf eine Matte. Hände und Knie sind auf dem Boden. Strecken Sie den rechten Arm nach vorn und gleichzeitig möglichst gerade das linke Bein nach hinten. Halten Sie die Position kurz und kommen Sie dann wieder in den Vierfüßlerstand.
- Wiederholen Sie das acht- bis zehnmal und wechseln Sie dann die Seite.



Illustrationen: AOK (4)

ÜBRIGENS:
Muskeln brauchen ausreichend Eiweiß. Achten Sie daher auf proteinreiche Esszutaten. Das sind (neben Fleisch) zum Beispiel Quark, Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

WEBTIPP
Mehr Fitnessübungen, die bei Osteoporose geeignet sind, finden Sie in unserer AOK-Broschüre:
→ **aok.de/pk/osteo-info**

26.0006_4

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Osteoporose*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Dr. Johanna Heuveling; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle.

4/2026/30.11.2026

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Osteoporose. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan